

Auto-Rééducation en Station Assise

Entretien Articulaire

Les exercices proposés peuvent être répétés 1 ou 2 fois par jour pendant 10 à 15 mn. Ils doivent tous être exécutés sans douleur ni fatigue. N'hésitez pas à ménager des pauses.

Parmi les exercices proposés choisissez en priorité les moins difficiles.

Les exercices s'adressent en priorité aux membres les plus touchés par la pathologie.

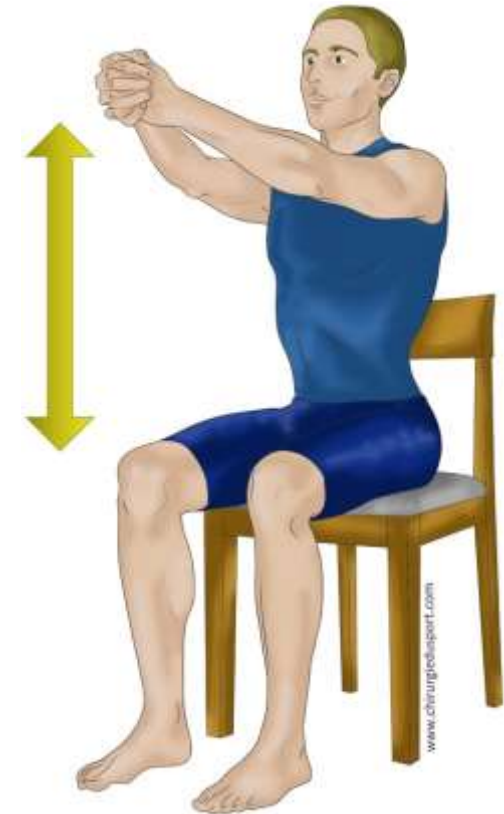
MEMBRES SUPERIEURS

Epaule

Consigne

Joignez vos 2 mains, bras tendu,
en partant des cuisses, procéder à une élévation des 2 bras tendus le plus
haut possible,
en gardant le dos bien droit.

10 à 15 répétitions
Repos 15 à 20 secondes en fin de série



Epaule

Consigne

Tenir un bâton, ou manche à balai des 2 mains, paume vers le bas.

En partant des cuisses, procéder à une élévation des 2 bras tendus le plus haut possible,

en gardant le dos bien droit.

10 à 15 répétitions

Repos 15 à 20 secondes en fin de série



Serment et Mendiant

Consigne

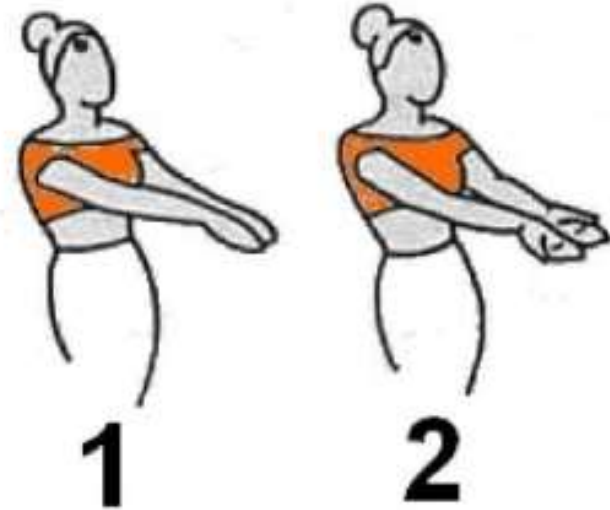
Réaliser une élévation antérieure des 2 bras ou à défaut, d'un seul bras, à 90° en s'appliquant à étendre au maximum les coudes, les poignets et les doigts.

Pour le serment, paume vers le bas.

Pour le Mendiant, paume vers le haut.

10 à 15 répétitions

Repos 15 à 20 secondes en fin de série



Epaule

Consigne

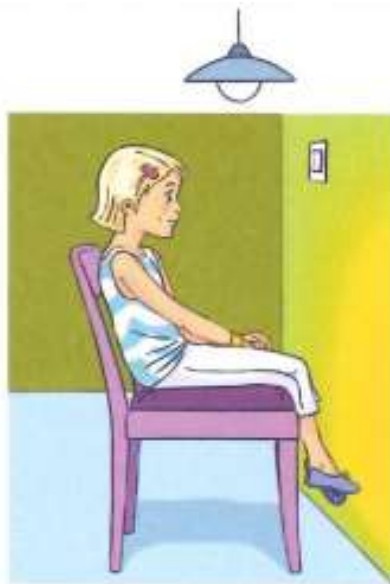
Bras tendus,

Procéder à une élévation latérale des 2 bras au moins jusqu'à l'horizontale.

10 à 15 répétitions

Repos 15 à 20 secondes en fin de série





Assis sur une chaise positionnée en face d'un interrupteur de lumière, adosse-toi au dossier de la chaise pour éviter de bouger le dos, et lève ton bras vers l'avant pour actionner l'interrupteur.
Répète 10 fois ce geste.

Tu peux aussi faire cet exercice en te plaçant de côté, et en écartant ton bras pour actionner l'interrupteur.
Répète ce geste encore 10 fois.



Commence par bloquer ton bras atteint en attachant une ceinture autour de ton bras et de ton torse.



Puis avec ton autre main, viens attraper ton avant-bras, et ramène-le le plus loin possible vers ton ventre.



... jusqu'à ce que l'étirement soit légèrement inconfortable.
Maintiens la position minimum 30 secondes.

Main-Tête

Consigne

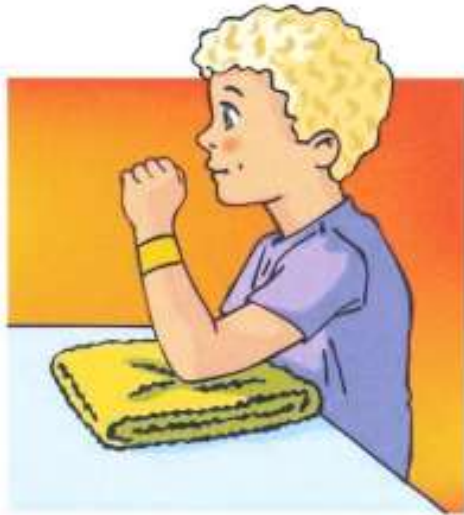
Positionner les 2 mains enchevêtrées derrière la tête et réaliser des mouvements de rapprochement et d'écartement maximum des 2 coudes.

10 à 15 répétitions

Repos 15 à 20 secondes en fin de série



shutterstock.com · 1445231930



Assis devant une table, pose ton coude sur un linge (posé sur une boîte si la table est trop basse). Attrape ton avant-bras au niveau du poignet avec ton autre main.



Tends ton coude à l'aide de ton autre main, en poussant sur ton poignet pour l'éloigner de toi.



Pousse jusqu'à ce que l'étirement soit légèrement inconfortable, puis maintiens la position minimum 30 secondes.



Assis devant une table, pose ton coude sur la table, sur un linge replié, et attrape ton poignet avec l'autre main.



Tourne ton avant-bras de façon à pouvoir voir l'intérieur de ta main...



... puis étends ton coude, en gardant la paume de la main vers le plafond.
Lorsque l'étirement devient un peu inconfortable, maintiens la position minimum 30 secondes.



Assis devant une table, pose ton avant-bras sur la table avec la paume contre la table.



Avec ton autre main, maintiens ton coude sur la table.
Tourne activement ta main vers le haut, aussi loin que tu le peux...



... puis reviens très doucement (comme si tu freinais le retour) en position initiale.
Répète ce mouvement 20 fois.

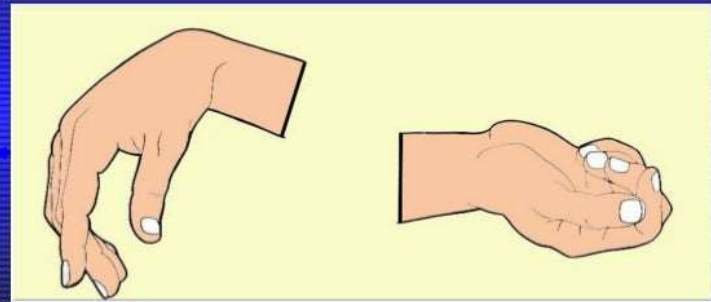
Effet ténodèse

Consigne

Pour placer un objet dans votre main gauche, pliez le poignet pour permettre une ouverture des doigts.

Pour maintenir l'objet, redressez le poignet.

L'effet ténodèse:

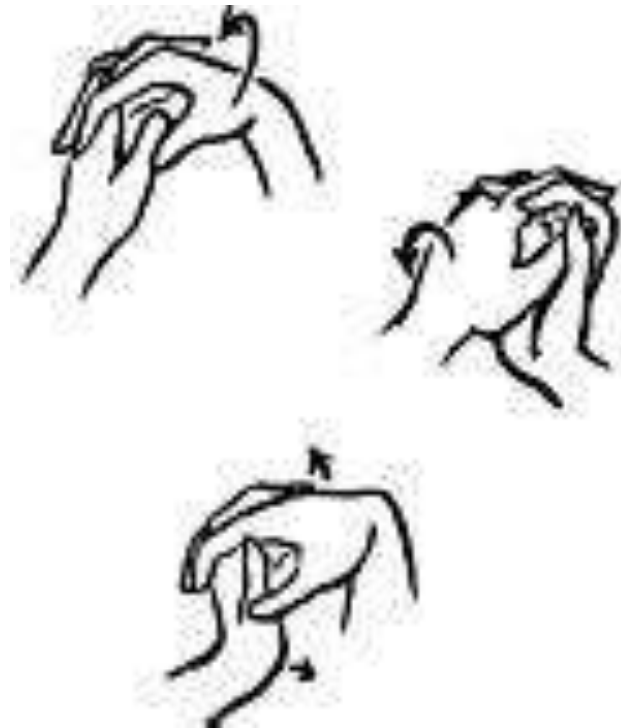


Poignet

Consigne

Joignez vos deux mains et réalisez des mouvements circulaires de poignet dans tous les sens, lentement dans les amplitudes maximum.

10 à 15 répétitions de chaque côté
Repos 15 à 20 secondes en fin de série



Doigts

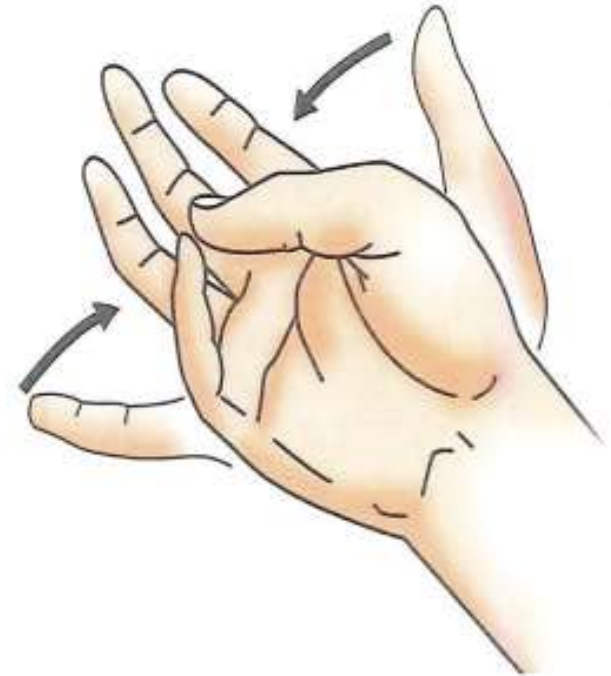
Consigne

Main Ouverte, l'idée est de presser chaque bout de doigt contre votre pouce, les uns après les autres.

Alterner les 2 mains

2 à 10 secondes

3 séries de chaque côté



Doigts

Consigne

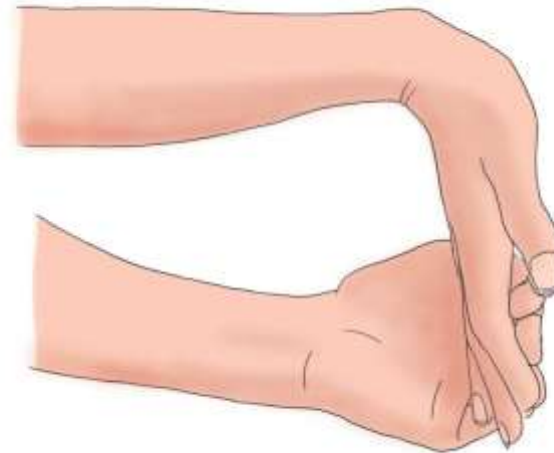
A l'aide d'une des 2 mains, procéder à une mise en tension du poignet et des doigts en extension maximum.

Position à maintenir pendant 5 à 10 secondes.

Faire des 2 côtés.

10 à 15 répétitions

Repos 15 à 20 secondes en fin de série



Doigts

Consigne

Munissez-vous d'une balle en mousse ou d'une grosse éponge (vous pouvez éventuellement réaliser l'exercice dans une cuvette remplie d'eau).

Prenez la « balle » dans votre main, malaxez-la avec tous les doigts effectuez 20 à 30 pressions.

Alterner les 2 mains.

10 à 15 répétitions

Repos 15 à 20 secondes en fin de série



TRONC

Redressement du Dos

Consigne

En prenant appui sur l'assise du siège à l'aide des 2 bras, exercer un effort de creusement du dos et d'auto-grandissement sans décoller les fesses.

10 à 15 répétitions avec maintien de la position redressée 5 à 10 secondes.

Repos 15 à 20 secondes en fin de série



MEMBRES INFÉRIEURS

Muscles Fléchisseurs

Consigne

Monter le genou fléchi au maximum, si nécessaire avec l'aide du bras, le plus haut possible en gardant le tronc droit.
Faire la même chose avec l'autre jambe.

10 à 15 répétitions

Repos 15 à 20 secondes en fin de série



Posture Genou

Consigne

Positionner la jambe en extension au maximum, le talon reposant sur une chaise. En fin de mouvement, ramener le pied vers vous.

Faire la même chose avec l'autre jambe.

***10 à 15 répétitions avec maintien de la posture pendant 15 à 30 secondes
Repos 15 à 20 secondes en fin de série***



Cuisses : écartement - rapprochement

Les 2 pieds au sol, rapprocher les talons.

Réaliser des mouvements successifs d'écartement – rapprochement des 2 cuisses en insistant sur l'écartement maximum.

Vous pouvez vous aider si nécessaire des 2 mains.

10 à 15 répétitions

Repos 15 à 20 secondes en fin de série



Battre la mesure

Réaliser des mouvements de flexion / extension des chevilles, le talon étant positionné au sol, à vitesse lente.

Après 15 répétitions, changer de pied.

10 à 15 répétitions
Repos 15 à 20 secondes en fin de série



Renforcement musculaire

Sur youtube : [MUSCULATION en FAUTEUIL ROULANT - YouTube](#).

Isométrie : contractions contre résistance progressive sans mouvement articulaire.

Consigne :

Respirer amplement avant le début de l'exercice

1. Inspiration profonde à maintenir pendant le temps de la contraction musculaire sans mouvement 6 secondes à 10 secondes
2. Décontraction douce
Respiration calme
15 à 20 secondes de repos.
3. Répétition 6 à 10 fois
Selon recommandation

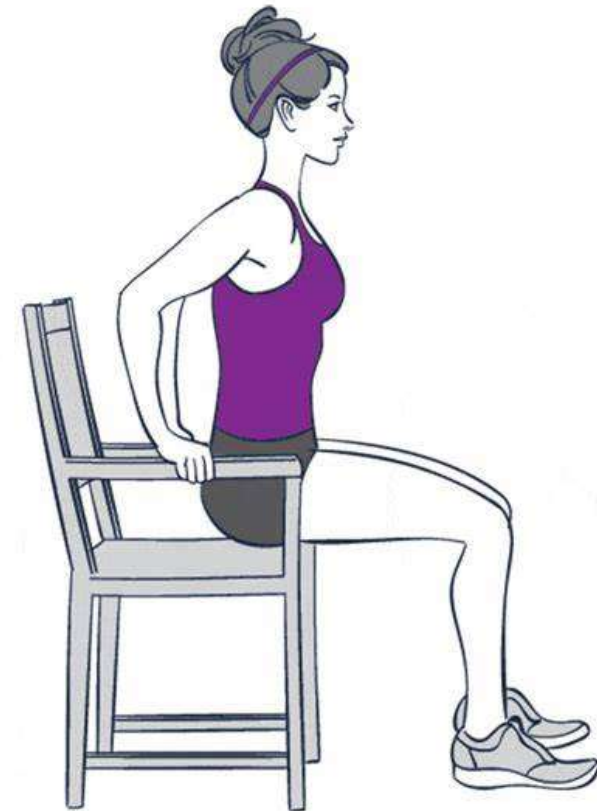
MEMBRES SUPERIEURS

Push up

Consigne

Maintien de la contraction 10 à 15 secondes

10 à 15 répétitions
Repos 15 à 20 secondes en fin de série



Renforcement global des bras (Push-up)

- Assis sur une chaise à accoudoirs ou sur votre fauteuil roulant, appuyez les mains sur les accoudoirs, faites une pression vers le bas de façon à ce que les fesses et les cuisses se surélèvent et restent décollés du siège, les coudes étirés.
- Vous pouvez garder les pieds en contact avec le sol ou les décollez en l'air lors de l'exercice.
- Position à tenir au moins 15 secondes.
- 6 séries de 5-10 répétitions avec 1 minute de repos entre chaque série.



Muscles fléchisseurs

Consigne

Accrocher les accoudoirs du fauteuil par en-dessous avec les mains et tirer vers vous comme pour les soulever.

Maintien de la contraction 10 à 15 secondes

10 à 15 répétitions
Repos 15 à 20 secondes en fin de série



Pectoraux

Consigne

Tout en étant assis,

Les mains en avant de la poitrine poussent l'une contre l'autre

Maintien de la contraction 10 à 15 secondes

Si cet exercice vous paraît trop facile, répéter la manœuvre en empaumant la main opposée poing fermé et inversement.

10 à 15 répétitions

Repos 15 à 20 secondes en fin de série



Doigts

Consigne

Mettre les mains en crochet.

La main droite tire vers la droite et la main gauche tire vers la gauche

Penser à baisser les épaules (ne pas monter les épaules vers la tête)

Maintien de la contraction 10 à 15 secondes

10 à 15 répétitions

Repos 15 à 20 secondes en fin de série



MEMBRES INFÉRIEURS

Muscles Fléchisseurs

Consigne

Monter un genou de quelques degrés avec le pied relevé

L'autre pied reste en appui au sol

Garder le dos droit

Maintien de la position et si possible exercer une résistance avec la main contre la flexion ou poser un poids léger sur votre cuisse.

Faire la même chose avec l'autre jambe.

10 à 15 répétitions

Repos 15 à 20 secondes en fin de série



Cuisses

Consigne

Les 2 jambes étant fléchies, écarter les cuisses si possible contre la résistance d'un élastique ou d'une ceinture avec un écartement des genoux de l'ordre de 20cm.

Maintien de la position et de la contraction 10 à 15 secondes

10 à 15 répétitions

Repos 15 à 20 secondes en fin de série



Releveurs du pied

Faites comme si vous vouliez vous mettre sur les talons en relevant les pieds vers vous

Maintien de la contraction et de la position pied relevé 10 à 15 secondes.

10 à 15 répétitions
Repos 15 à 20 secondes en fin de série



Titre

Consigne

Faites comme si vous vouliez vous mettre sur les pointes en relevant le talon.

L'exercice peut être réalisé un pied après l'autre ou les 2 pieds en même temps

Maintien de la contraction et de la position talon relevé 10 à 15 secondes.

10 à 15 répétitions

Repos 15 à 20 secondes en fin de série



Exercices dynamiques :

il s'agit de répéter des mouvements dans l'amplitude des articulations concernées à vitesse lente.

Arrêtez le geste juste avant l'apparition d'une douleur.

MEMBRES SUPERIEURS

Renforcement des fléchisseurs du bras

Consigne

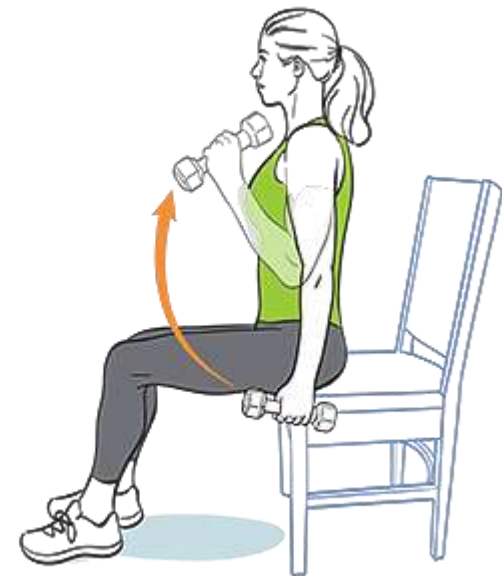
Assis avec un poids léger dans la main

Réaliser des mouvements répétés de flexion-extension du coude dans toute l'amplitude si possible.

Un bras après l'autre ou les 2 bras simultanément.

10 à 15 répétitions

Repos 15 à 20 secondes en fin de série



Abduction des épaules

Consigne

Penser à baisser les épaules (ne pas monter les épaules vers la tête)

Ecarter les 2 bras et en maintenant vos 2 bras à l'horizontale, réaliser des petits mouvements circulaires coudes tendus.

10 à 15 répétitions

Repos 15 à 20 secondes en fin de série



Pendulaire

Consigne

A partir du bras ballant le long du corps et après avoir retiré l'accoudoir si possible,

Réaliser des mouvements circulaires de faible amplitude avec ou sans poids

10 à 15 secondes par bras
Repos 15 à 20 secondes en fin de série



Rotateurs externes des épaules

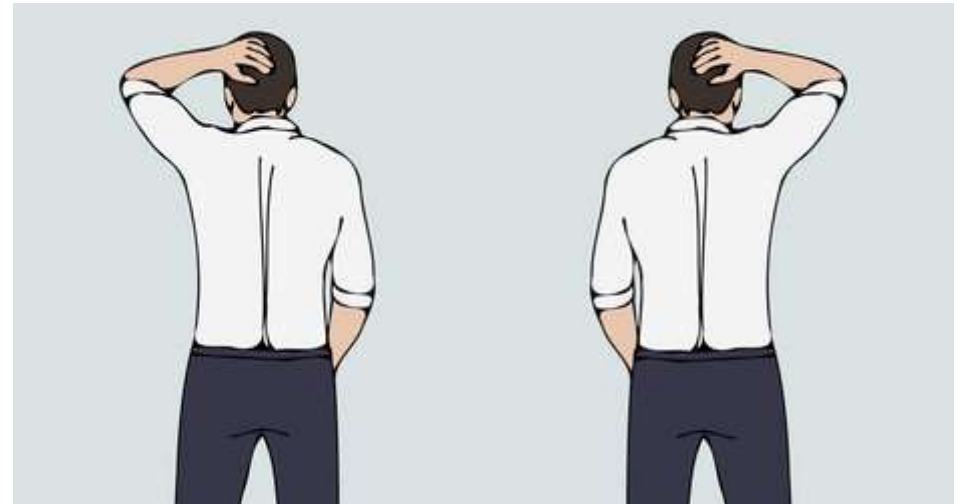
Consigne

Réaliser des mouvements répétés main-nuque en alternant gauche et droite,

Les coudes portés vers l'arrière en fin de mouvement.

10 à 15 répétitions

Repos 15 à 20 secondes en fin de série



Doigts

Consigne

Munissez-vous d'une balle en mousse, ou à défaut avec un ballon de baudruche rempli de farine ou de riz, ou encore avec un morceau d'une grosse éponge.

Prenez la « balle » dans votre main, au bout de vos doigts, effectuez 10 à 15 petites pressions

Recommencez cette fois avec la balle dans le creux de votre main,

Effectuez 10 à 15 petites pressions.

10 à 15 répétitions

Repos 15 à 20 secondes en fin de série



MEMBRES INFÉRIEURS

Muscles Fléchisseurs

Consigne

Monter un genou vers la tête si possible avec le pied relevé

L'autre pied reste en appui au sol

Garder le dos droit

Faire la même chose avec l'autre jambe.

10 à 15 répétitions

Repos 15 à 20 secondes en fin de série



Renforcement global Membre inférieur

Consigne

Réaliser des mouvements de flexion / extension si possible complète du genou, en alternant côté gauche et côté droit

***10 à 15 répétitions de chaque côté
Repos 15 à 20 secondes en fin de série***

A)



B)



Couché - assis

Consigne

Redresser le dossier du lit au maximum et mettre le lit au plus bas.

Sortir une jambe du lit puis l'autre

Lâcher la barrière pour faire reposer les 2 mains sur le matelas afin de garder un équilibre assis.

Une fois que l'équilibre assis sera acquis, faire le même exercice sans poser les mains sur le matelas en station assise.

***10 à 15 répétitions quotidiennes
Repos 15 à 20 secondes entre chaque***

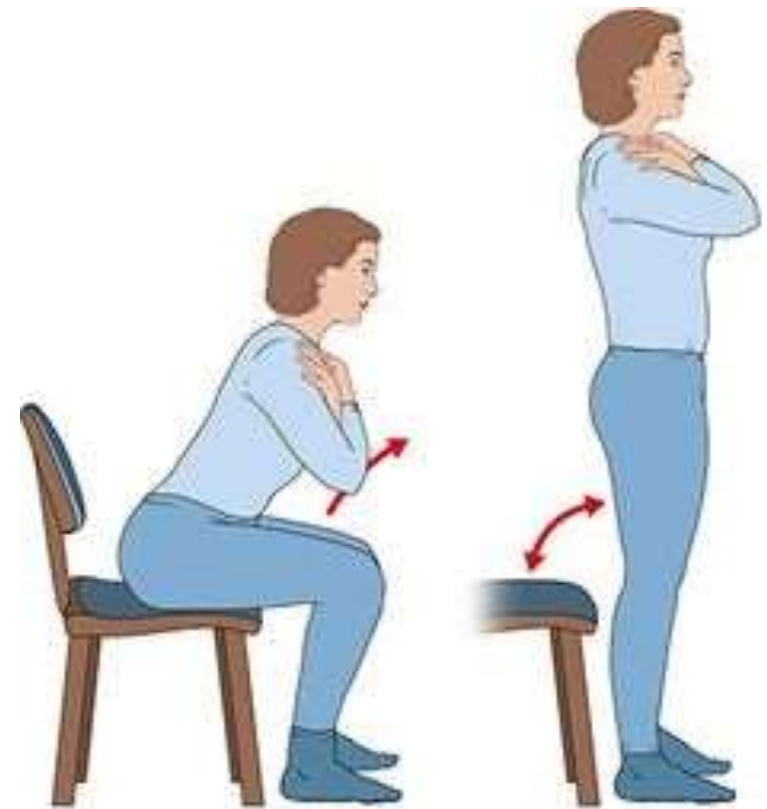


Assis-debout

Consigne

Réalisez sans appui sur les mains des exercices assis-debout.

10 à 15 répétitions
Repos 15 à 20 secondes en fin de série



Assis - debout

Prenez appui sur les accoudoirs du fauteuil et relevez-vous de votre siège.

10 à 15 répétitions

Repos 15 à 20 secondes en fin de série

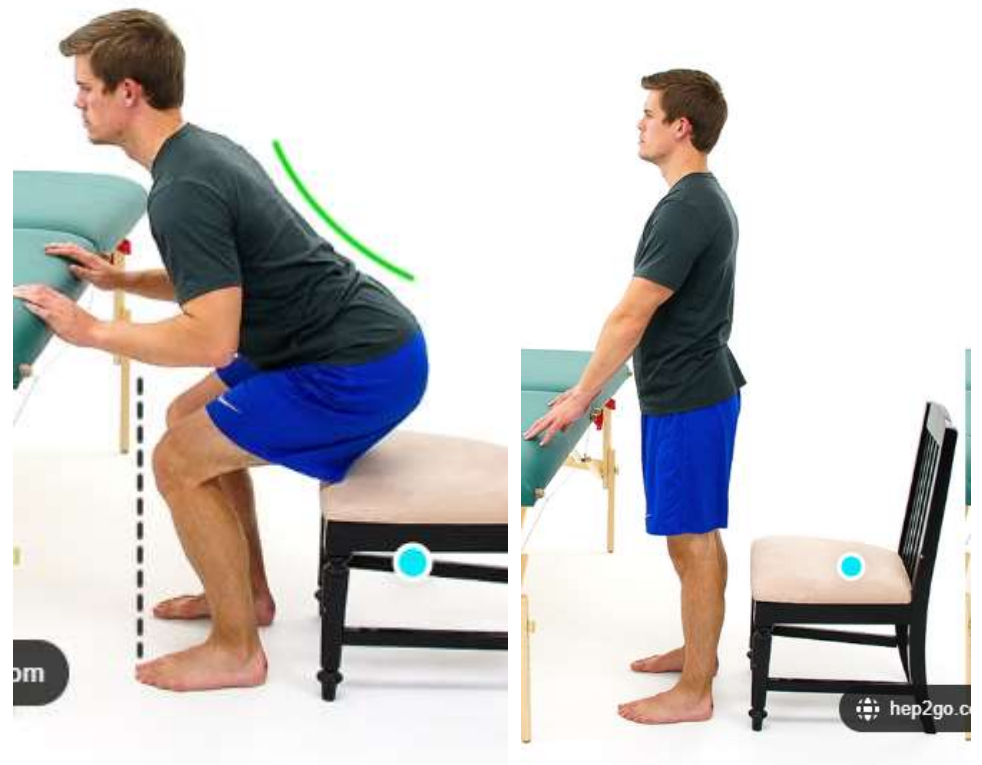


Assis - debout

Prenez appui sur votre déambulateur et relevez-vous de votre siège.

10 à 15 répétitions

Repos 15 à 20 secondes en fin de série



Déplacements

Endurance à la propulsion en FRM

Faire des parcours en Fauteuil Roulant Manuel, en intérieur ou en extérieur tous les jours.

Durée : 15min pour démarrer puis augmenter petit à petit la durée



Transferts

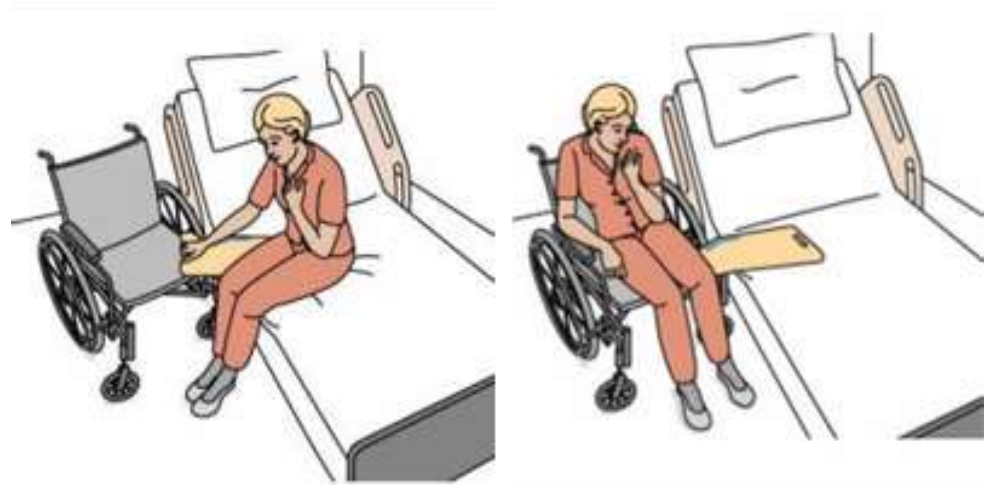
Transferts lit ⇔ FRM avec planche de transfert

Faire une série de transferts aller-retour avec planche de transfert.

Pratiquer des transferts en actif dès que possible au quotidien.

4 à 5 répétitions

Repos 15 à 20 secondes en fin de transfert



Exercices Respiratoires

Respiration abdomino-diaphragmatique

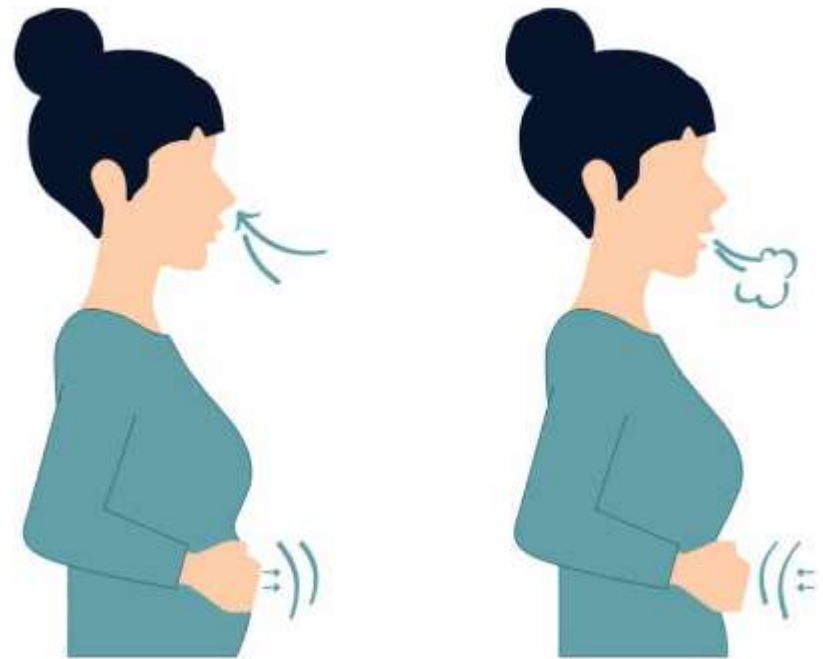
Consigne

Assis sur une chaise,

Réaliser 10 grandes respirations lentes avec une inspiration maximale par le nez en gonflant le ventre, suivie d'une expiration maximale par la bouche en contractant les abdominaux.

10 à 15 répétitions

Repos 15 à 20 secondes en fin de série



Respiration thoracique

Consigne

Réaliser une élévation des 2 bras (avec ou sans bâton) en inspirant par le nez et en rentrant le ventre, suivie de l'abaissement des 2 bras et d'une expiration maximum par la bouche.

10 à 15 répétitions

Repos 15 à 20 secondes en fin de série



Exercice expiratoire et de toux :

Consigne

Inspirer à fond puis souffler dans une paille positionnée dans un verre rempli d'eau jusqu'à faire des bulles le plus longtemps possible.

Puis tousser à plusieurs reprises bouche bien ouverte en produisant un « Hhhhhh »

10 à 15 répétitions

Repos 15 à 20 secondes en fin de série

